

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης



11 δραστηριότητες
για μαθητές 5-11 ετών





ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Υγιή παιδιά, υγιής πλανήτης 11 δραστηριότητες για μαθητές 5-11 ετών

Κείμενα:

Νάνσυ Κουταβά, Ελένη Σβορώνου,
Μαρίνα Συμβουλίδου

Εικονογράφηση:

Μάριος Βόντας

Σχεδιασμός εντύπου:

Μάριος Βόντας

Μεγάλος δωρητής:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Υποστηρικτής:



Κοινοφελές Ίδρυμα
Ιωάννη Σ. Λάτση



5. Δεκατιανό εναντίον σνακ: 1-0

Στη χώρα του Δεκατιανού

Όπου συνειδητοποιούμε τι τρώμε συνήθως για δεκατιανό και σταθμίζουμε πόσο υγιεινό και φιλικό προς το περιβάλλον είναι, μαθαίνουμε να προτιμούμε κολατσιό σπιτικό, τοπικό, υγιεινό, μαθαίνουμε να μη σπαταλάμε τροφή και να ελαχιστοποιούμε τα απορρίμματα από τις συσκευασίες και ελέγχουμε-βελτιώνουμε το κυλικείο.

Υλικά:

- Το κολατσιό των μαθητών.
- Μία πιατέλα με καθαρισμένα και κομμένα σε μικρά κομμάτια καρότα και αγγούρια, σταφίδες.
- Μία μπανάνα (εισαγόμενη), που θα φέρετε για το δικό σας κολατσιό.
- Υδρόγειος σφαίρα και κλωστή.
- Χρωματιστά πανιά, τραπεζομάντιλο.
- Χαρτί μέτρου και μαρκαδόροι.
- Τρία χάρτινα κουτιά, ένα με επικότα «πλαστικό», ένα με επικότα «αλουμίνιο», ένα με επικότα «χαρτί».

Κολατσιίζοντας μαζί

Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών

Έχετε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάτε το κολατσιό σας όλοι μαζί στην τάξη. Όσοι θέλουν, έχουν φέρει μαζί μουσικά όργανα για να παίξουν και μουσική! Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε από το κυλικείο, χωρίς να το φάει. Από την πιατέλα κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες.

Στο χαρτί του μέτρου, με μαρκαδόρους, φτιάχνουμε έναν πίνακα με στατιστικά στοιχεία: π.χ. πόσα παιδιά έφεραν κολατσιό από το σπίτι και πόσα αγόρασαν από το κυλικείο. Πόσα φρούτα, σάντουιτς μετράμε;

Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Ένας γραμματέας τα καταγράφει. Τι σκέψεις κάνουμε για το κολατσιό μας; Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.

Εμφανίζετε την μπανάνα που έχετε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει; Από πού είναι; Η δική σας δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική.

Αξιοποιούμε τα **Φύλλα Εργασίας 5.1, 5.2 και 5.3** με την ιστορία της μπανάνας και τις χλιομετρικές αποστάσεις για να μετρή-

σουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσής της. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα. Ανακαλούμε τις γνώσεις μας για το οικολογικό αποτύπωμα και το αποτύπωμα άνθρακα. Συζητάμε τις εναλλακτικές επιλογές μας για μείωση του οικολογικού αποτυπώματος του φρούτου μας (μπανάνα από την Κρήτη ή την Κύπρο, κατανάλωση με μέτρο, άλλο φρούτο ντόπιο κλπ.).

Κάνετε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε.

Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές.

Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

Πράσινο κυλικείο

Βελτιώνουμε το κυλικείο του σχολείου

Με βάση τον κατάλογο προϊόντων που προβλέπει η νομοθεσία για το κυλικείο, Παράρτημα II στον Οδηγό προς εκπαιδευτικούς, ελέγχουμε το κυλικείο του σχολείου μας. Οι μαθητές, σε μικρές ομάδες, κάνουν την έρευνά τους, σημειώνουν τι έχει και τι δεν έχει το κυλικείο, και συζητούν τα αποτελέσματα.

Τονίζουμε ότι η ζήτηση κάνει την προσφορά! Αν όλοι αλλάζαμε συνήθειες και προτιμούσαμε υγιεινές τροφές, αυτές ακριβώς θα προσέφερε και το κυλικείο. Μπορείτε να οργανώσετε μια συζήτηση με τον/την κυλικειάρχη για να εκθέσει και εκείνος/η τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, αλλά και τις προσπάθειες που κάνει για να προστατεύει την υγεία των παιδιών και την επιχείρησή του/της.



Αξιολόγηση

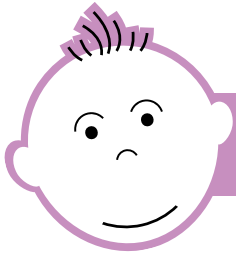
Τα παιδιά βαθμολογούν το κολατσιό που έφεραν με πατουσάκια, με κριτήρια τα τροφοχιλιόμετρα, τη συσκευασία, και τη θέση του στην περιβαλλοντική πυραμίδα.

Λέξεις για τη βαλίτσα

Ναι στο σωτικό, όχι στο έτοιμο
Δεν ψετάν φαγητό
Ανακύκλωση συσκευασιών
Τροφοχιλιόμετρα
Τρώω με συντροφιά (συν-τρώω)

Σουβενίρ για το σπίτι

Οι μαθητές συναποφασίζουν ποιες δυο ημέρες της εβδομάδας θα κηρύξουν «ημέρες φρουτοκολατσιού». Τις γράφουν σε ένα χαρτί σε σχήμα του αγαπημένου τους φρούτου και τις συσκευάζουν για τους γονείς.



Για τα πιο μικρά παιδιά

Κολατσιόντας μαζί

Γιορτινό κολατσιό στην τάξη, μουσική, στατιστικά, καταιγισμός ιδεών

Έχετε συμφωνήσει από πριν με τους μαθητές να φάτε το κολατσιό σας όλοι μαζί στην τάξη. Παρουσιάζει ο καθένας αυτό που έφερε από το σπίτι ή αγόρασε από το κυλικείο. Δεν το τρώμε ακόμη. Από την πιατέλα μας κερνάμε καρότα, αγγουράκια και σταφίδες. Κάνετε απλές κατηγοριοποιήσεις του κολατσιού (φρούτα, συσκευασμένες τροφές, κλπ.).

Τι φέραμε να πιούμε; Νερό, αναψυκτικό, χυμό, σοκολατούχο γάλα; Φτιάχνετε έναν απλό πίνακα με «στατιστικά» ως εξής: Μία στήλη με ονόματα των παιδιών, μία με φωτογραφία ή σκίτσο από το κολατσιό που έφεραν, μία με το ρόφημα και μία στήλη που δηλώνει ποιος ετοίμασε το κολατσιό.

Συζητάμε γιατί είναι καλύτερο να φέρνουμε φαγητό που ετοιμάστηκε στο σπίτι, παρά κάτι αγοραστό. Συνοψίζουμε τον χρυσό κανόνα: όσο λιγότερο επεξεργασμένη και βιομηχανοποιημένη είναι η τροφή μας, τόσο καλύτερη για την υγεία μας και το περιβάλλον.

Εμφανίζετε την μπανάνα που έχετε φέρει. Ποιος άλλος έχει φέρει μπανάνα; Από πού είναι; Η δική σας τουλάχιστον δεν είναι από την Κρήτη, αλλά εισαγόμενη, από την Αφρική ή τη Λατινική Αμερική. Αξιοποιούμε τα **Φύλλα Εργασίας 5.1, 5.2 και 5.3** με την ιστορία της μπανάνας και τις χιλιομετρικές αποστάσεις για να μετρήσουμε τα τροφοχιλιόμετρα της μπανάνας. Στην υδρόγειο σφαίρα βρίσκουμε τη χώρα προέλευσης της μπανάνας. Με μια κλωστή «μετράμε» την απόσταση ως την Ελλάδα. Έτσι οπτικοποιούμε με απλό τρόπο τα τροφοχιλιόμετρα.

Κάνετε καταιγισμό ιδεών πώς θα μπορούσαμε να βελτιώσουμε τις επιλογές μας, ώστε το κολατσιό μας να είναι πιο υγιεινό και να έχει μικρότερο οικολογικό αποτύπωμα. Τρώμε το κολατσιό μας, κερνάμε ο ένας τον άλλον, ακούμε μουσική, τραγουδάμε.

Διαχωρίζουμε τα σκουπίδια από τις συσκευασίες, τα τοποθετούμε στα αντίστοιχα κουτιά και τα ανακυκλώνουμε, αφού προηγουμένως βεβαιωθούμε ότι οι συσκευασίες είναι καθαρές.

Κρατάμε τα κουτιά στην τάξη και καθιερώνουμε τη συνήθεια του διαχωρισμού υλικών και της ανακύκλωσης. Περίσσεψε φαγητό; Τι μπορεί να πάει στον κομποστοποιητή (αν έχουμε στο σχολείο); Τι μπορεί να φυλαχθεί για να φαγωθεί αργότερα, τι μπορεί να προσφερθεί σε συμμαθητή; Θυμόμαστε ότι δεν πετάμε φαγητό.

Η ιστορία της μπανάνας

Βάλτε τις εικόνες στη σειρά για να αφηγηθείτε την ιστορία της μπανάνας: από την παραγωγή στην κατανάλωση.











Φύλλο εργασίας 5.2

Χάρτης χιλιομετρικών αποστάσεων



Πηγή: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.



Γάλα Αυστρία
1.300 χλμ.

Σιτάρι Ουκρανία
1.500 χλμ.

Πατάτες Αίγυπτος
1.100 χλμ.

Καφές Αιθιοπία
3.500 χλμ.

Φύλλο εργασίας 5.3

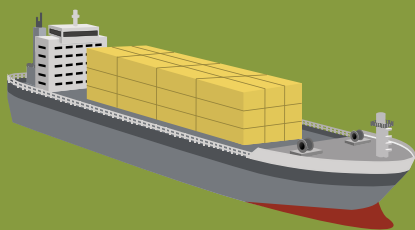
Εκπομπές CO₂ ανά χιλιόμετρο



700–1700gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*



300gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*



20gr CO₂ / Τονοχιλιόμετρο*

*Τονοχιλιόμετρο:

Μεταφορά φορτίου βάρους ενός τόνου
σε απόσταση ενός χιλιόμετρου.

